



DISCIPLINA DIÁRIA

GUIA DOS 21 DIAS



Guia do Desafio 21 Dias

Seja bem-vindo(a)!

Você está prestes a iniciar o Desafio Disciplina Diária, um plano prático de 21 dias com hábitos simples, mas poderosos, para construir uma rotina mais saudável, produtiva e disciplinada.

Esse guia é o seu mapa. Leia até o final para garantir o melhor aproveitamento.

Lembre-se que o **objetivo do desafio é criar consistência, treinar sua mente e corpo para seguir uma rotina equilibrada e vencer a procrastinação com ações pequenas e repetidas.**

Não é esperado que você consiga cumprir com todos os desafios todos os dias, falhar é uma possibilidade, e como somos humanos, aceitar que essa falha aconteceu e lidar com ela para que ela ocorra a menor quantidade de vezes possível é parte da criação da consistência.

Não precisa fazer com perfeição, apenas faça!



O que você precisa fazer

Durante os próximos 21 dias, você deve cumprir os 6 hábitos diários listados no seu checklist:

1. **Fazer higiene do sono:** Evitar telas 1h antes de dormir, manter um horário fixo e criar um ambiente escuro e silencioso.
2. **Dormir mais de 7h por noite:** Seu cérebro precisa de descanso real. Dormir é prioridade, não luxo.
3. **Beber 40ml de água por kg corporal:** Se você pesa 70kg → 2.800ml/dia. Use uma garrafa ou app para te lembrar.
4. **Seguir todas as refeições da sua dieta:** Se você não segue nenhuma dieta específica, tente comer da forma mais nutritiva possível.
5. **Praticar pelo menos 20 minutos de exercício físico:** Caminhada, treino em casa, alongamento ou academia. O importante é movimentar-se.
6. **Ler pelo menos 5 páginas de um livro por dia:** Pode ser desenvolvimento pessoal, ficção ou técnico. O objetivo é cultivar foco e disciplina mental.



Como marcar o progresso

Use o PDF com o checklist de 21 dias:

A cada dia que completar um hábito, marque com um X ou ✓.

Tente completar todos, mas lembre-se: **melhor 80% feito** do que 100% planejado e não executado.

Nossa sugestão, é que você **imprima o PDF do Desafio 21 Dias**. Para que você possa colar o mesmo em um armário, parede ou semelhante, onde você tenha uma vista direta todos os dias (ao lado do espelho, por exemplo), para que você não se esqueça de marcar o seu progresso todos os dias.

Mesmo que alguns dias você tenha falhado, olhar para trás e observar o seu progresso nos dias anteriores deve servir de motivação, pois nesse momento, você está se tornando uma versão de si mesmo melhor do que nos dias anteriores.

Não seja perfeccionista e nem relaxado, seja **consistente**, é isso que o desafio espera de você.



Dicas para ter sucesso

Segue algumas dicas para você ter sucesso no Desafio 21 Dias:

- Escolha um horário fixo para revisar e marcar seu dia. Ex: toda noite às 21h você revisa o dia e marca o que fez.
- Prepare-se com antecedência. Deixe sua garrafa cheia, roupa de treino separada e livro visível.
- Errou um dia? Recomece? NÃO. Continue! O objetivo é constância, não perfeição.
- Compartilhe seu progresso. Poste nos stories e não se esqueça de marcar o **@disciplinadiaria** para acompanharmos a sua evolução!

Gostaria de fazer parte da nossa comunidade para interagir com outras pessoas e compartilhar seu progresso? Entre no nosso grupo de WhatsApp para interagir com outros membros e receber conteúdo exclusivo do Disciplina Diária! Clique no link e você será redirecionado: [Comunidade Disciplina Diária](#)

Comece hoje! Marque o dia 1 e veja o poder da consistência!